



مؤشر الجلوكوز

قسم التغذية العلاجية

ما هو مؤشر الجلوكوز؟

رقم يعطي فكرة عن مدى ارتفاع سكر الدم بعد تناول الكربوهيدرات في الوجبة، وكيف هي سرعة الجسم في تحويل الكربوهيدرات بالطعام إلى جلوكوز.

في مؤشر الجلوكوز يعطي السكر النقي (الجلوكوز) درجة ١٠٠، أي أعلى درجة على المؤشر.

يتم تقسيم الطعام في مؤشر الجلوكوز إلى ثلاث أقسام رئيسية:

١) الأطعمة ذات مؤشر الجلوكوز المرتفع:

مؤشر الجلوكوز: يتراوح بين ٧٠ – ١٠٠

أمثله: الخبز الأبيض، ورقائق البطاطس، والبطاطس المطبوخة في الفرن، والكعك المحلى بالسكر، والأرز سهل الطهي.

٢) الأطعمة ذات مؤشر الجلوكوز المتوسط:

مؤشر الجلوكوز: يتراوح بين ٥٥-٧٠

أمثله: الخبز المقرمش المصنوع من الجاودار، وحبوب الإفطار بالردة والفواكه، والتين.

٣) الأطعمة ذات مؤشر الجلوكوز المنخفض:

مؤشر الجلوكوز: أقل من ٥٥

أمثله:الجريب فروت، والزبادي السادة، والفاصوليا الحمراء.

ما هي السكريات البسيطة؟

كربوهيدرات تتحول بسرعة إلى سكريات، وتكتب في قائمة المكونات على ملصقات الأطعمة بأسماء مثل:

- الجلوكوز والسكروز (سكر القصب أو البنجر)
- والفركتوز (الموجود في الفواكه)
- واللاكتوز (سكر الحليب)
- والجالاكتوز والديكستور والمالتوز.

ما هي الكربوهيدرات المركبة؟

كربوهيدرات التي تتطلب وقت لتحويلها إلى سكريات وتتضمن الحبوب الكاملة، والبذور، والفاصوليا، والبقوليات، وبعض الخضروات، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تبطئ عملية هضمها.

الأطعمة الكربوهيدراتية المكررة والمعالجة مثل:

- الخبز الأبيض،
- والكيك،
- والبسكويت

فهي سريعة التحول، وذلك لأنها أساساً لا تحتوي على ألياف.

ملاحظات:

- إذا كنت تأكل طعاماً ذا مؤشر جلوكوز مرتفع، يمكنك أن تقلل تأثيره على سكر الدم عن طريق تناول كمية صغيرة منه.
- أرز بسمتي أصعب في الهضم من الأرز الأبيض العادي وبالتالي قيمة مؤشر الجلوكوز الخاصة به أقل.
- الأحماض تقلل من قيمة مؤشر الجلوكوز الخاصة بالطعام، وبالتالي إذا عصرت بعض عصير الليمون على

وجبتك، أو قمت برش القليل من الخل، فإنك تجعل قيمة مؤشر الجلوكوز الخاصة بها أقل إلى حد ما

الجداول التالية توضح المؤشر الجلايسيمي في بعض أصناف الطعام حيث يرمز اللون:

- الأحمر إلى الأطعمة مرتفعة مؤشر الجلوكوز
- الأصفر المعتدلة
- الأخضر منخفضة مؤشر الجلوكوز.



المخبوزات – البقول – حبوب الإفطار

نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
شريحة من الخبز الأسمر	🔴	المافين الإنجليزي	🟡
شريحة خبز حبوب القمح	🟢	كعك الشوكولاتة (براونيز)	🔴
شريحة خبز أبيض	🔴	شريحة من كيك الجزر	🔴
الكرواسون	🔴	شريحة من كيك الشوكولاتة	🔴
الدونات (المفرغة)	🔴	إكلير الشوكولاتة	🔴
كعك الشوفان	🔴	الفاصوليا الحمراء	🟢

شريحة من كيك الليمون	🔴	مقرمشات الذرة	🟡
شريحة من الكيك الإسفنجي السادة	🟡	حبة بسكويت بالشوفان و الزبيب	🟡
ملعقتين كبيرة حمص	🟢	بسكويت ويفر بالكريمة	🔴
١١٥ جم عدس أخضر/بني/ أحمر (مسلوق)	🟢	٣٠جم كورن فليكس مغطى بالسكر	🔴
١٠٠ جم دقيق شوفان (متوسط أو ناعم)	🟢	٣٠ جم حبوب بالزبيب و البندق و الشوفان	🟡



التوابل – الصوص

نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
ملعقة كبيرة صوص باربيكيو	●	ملقعة كبيرة مايونيز	●
ملعقة كبيرة من جيلي التوت البري	●	ملعقتان كبيرتان من التتبيلة الفرنسية/ الإيطالية	●
ملعقتان صغيرتان من صوص صويا	●	ملعقة كبيرة صوص ثاوزاند آيلاند	●
ملعقة كبيرة كاتشب	●	ملعقة كبيرة خل تفاح	●
ملعقة كبيرة صلصة الطماطم	●	مكعب مرقة الدجاج/ الخضراوات	●

اللحوم والدواجن

نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
برجر دجاج	●
١٠٠ جم صدور الدجاج مقلية و متبلة بالقسماط	●
٥٠ جم من صدور الديك الرومي المشوية	●

الألبان – الحلويات – البودينج

نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
ملعقتان كبيرة من القشطة المعلبة	🟢	جبن الفيتا	🟢
٢٥٠ ملل لبن (كامل/قليل/ منزوع الدسم)	🟢	٢٥جم مثلثات الجبن	🟢
١٢٥ جم زبادي (كامل/ قليل الدسم)	🟢	البودينج	🔴
١٢٥ جم زبادي كامل الدسم بالفواكه	🟡	١٠٠جم فطيرة التفاح	🔴
١٢٥ جم زبادي يوناني سادة	🟢	١٠٠ جم تارت الكاسترد	🔴

جبن الحلوم		..اجم كريم برولي/كريم كراميل	
الآيس كريم			

المكرونة – الأرز



نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
٧٥ جم أرز بسمتي	●	٧٥جم أرز قصير الحبة	●
٧٥ جم ارز طويل الحبة	●	٧٥ جم الأرز الأبيض	●
المكرونة	●		



البيض-السمك-المأكولات البحرية

نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
بيض أومليت (بيضتان و ١٠جم زبد) سادة، مع ٢٥ جم جبن	🟢	١٠٠ جم قريدس كبير مقلي بالبقسماط	🔴
بيض مخفوق (بيضتان مع ١٥ مل من اللبن و٢٠ جم من الزبد)	🟢	السمك الأبيض المقلي بالبقسماط	🔴
١٠٠ جم كوكتيل جمبري	🟠	١٠٠جم أصابع السمك مقلية أو مشوية	🔴

١٠٠ جم سمك القد، متبل بالبيض والدقيق واللبن ومقلي/ ١٠٠ جم متبل بالبقسماط ومقلي	●

الفواكه-المربى



نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
٧٥ جم توت أسود طازج	🟢	تفاح متوسطة	🟢
٧٥ جم عنب أسود/أبيض طازج بدون بذر	🟢	المشمش	🟡
٩٠ جم (نصف كوب) كريز طازج	🟢	نصف أفوكادو متوسطة	🟢
٧٥ جم توت بري طازج	🟢	موز متوسطة	🟡
٥٠ جم (ربع كوب) بلح	🔴	تين طازج	🟢

٧٥ جم البرقوق الأخضر الطازج	●	٥٠ جم تين مجفف وجاهز للأكل	●
٦٠ جم جوافة طازجة	●	كيوي طازجة مقشرة	●
مانجو متوسطة	●	يوسفي متوسطة	●
شريحة متوسطة من البطيخ	●	٧٠ جم فراولة	●
خوخ متوسطة	●	ليمون كاملة	●
كمثرى متوسطة	●	ا ملعقة صغيرة عسل صافي	●
٦٠ جم أناناس طازج	●	ا ملعقة صغيرة مربى الفراولة	●

١٠٠ جم أناناس معلب في شراب	🟢	١ ملعقة صغيرة زبدة البندق	🟢
برقوق متوسطة	🟢	١ ملعقة صغيرة زبدة الفول السوداني الناعم	🟢
١ ملعقة من معجون الطحينة	🟢	١ ملعقة صغيرة من مربى المشمش	🟡

الخضروات



نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
٦ أعواد من الأسباراجس المسلوق	🟢	البصل: ٣٠ جم الطازج مع اللحم ٤٠ جم المسلوق	🟢
نصف باذنجان متوسطة الحجم مقلية	🟢	٤٠ جم الفلفل (الأخضر- الأحمر- الأصفر) الطازج	🟢
نصف أفوكادو	🟢	البطاطس ورقائق البطاطس	🔴
٧٥ جم من فول التدميس المسلوق	🔴	٧٥ جم من القرع، اللب فقط مسلوق	🔴

٥٠ جم من الفاصولياء الخضراء مقطعة الأطراف والمسلوقة	٦ وحدات فجل أحمر
٩٠ جم من البنجر المخلل أو المسلوق	٢٠ جم فجل أبيض
٦٠ جم من زهرات البروكلي المسلوقة	الأوراق الخضراء الطازجة أو المسلوقة
١ جزرة متوسطة نيئة	الكراث
١ كوز ذرة متوسط مسلوق	الكوسة اللحم فقط ٥٠ جم

٧٥ جم الكوسة (القرع) الصيفي) مقطعة الأطراف	•	٢٥ جم البامية الطازجة أو المسلوقة	•
٧٥ جم خيار مقطع الأطراف	•	السبانخ : ٣٠ جم الطازجة ٣٠ ٩٠ جم المسلوقة	•
٧٥ جم خيار صغير مخلل	•	٣٠ جم البصل الأخضر	•
نصف ملعقة صغيرة زنجبيل مبشور	•	٨٠ جم من حبوب الذرة السكرية – المعلبة بدون سكر وبدون ملح	•

٤٠ جم كرنب ملفوف طازج	•	الطماطم (ثمرة متوسطة أو المعلبة الكاملة أو الكرزية)	•
٢ ملعقة كبيرة معجون طماطم	•	الخرشوف	•

المشروبات

نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
٢٥٠ مل عصير تفاح /برتقال /أناناس غير محلى	🟡	٣٣٠ ملل مشروب التفاح الفوار	🔴
٢٥٠ ملل كوكتيل	🟡	٣٣٠ ملل كولا دايت	🔴
٢٥٠ ملل ماء الشعير: الأصلي، بالليمون بدون سكر مضاف	🔴	٣٣٠ ملل ليمونادة	🔴
٢٥٠ ملل عصير جزر	🟡	الكابتشينو الكيس: الفوري غير المحلى	🔴

٢٥٠ ملل عصير توت بري	●	الشاي المثلج	●
٢٥٠ ملل عصير عنب غير محلى	●	١٠٠ ملل من الإسبرسو	●
٢٥٠ ملل عصير جريب فروت	●	مشروبات الأعشاب	●
مشروب الشوكولاتة، الكوب الكبير المصنوع بحليب كامل/قليل الدسم	●		



السكر-الحلويات-الشوكولاتة

نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
ملعقة صغيرة عسل أبيض	🟡	٢٥ جم جالاكسي: الشوكولاتة الكاراميل المكسرات الزبيب والبندق	 🟡 🔴 🟡 🟡
ملعقة صغيرة سكر بودرة	🟡	٢٥ جم حلوى الجيلي المتنوعة	🔴
ملعقة صغيرة من شراب القيقب	🟡	٢٥ جم كيت كات (٤ أصابع)	🔴
ملعقة صغيرة عسل أسود	🟡	٢٥ جم ليون بار	🟡

ملعقة صغيرة سكر قصب	●	٢٥ جم مالتيزرز	●
مكعب السكر الأبيض	●	٢٥ جم تويكس	●
ملعقة صغيرة محلي صناعي (كانديرل- هرميستاس- سبليندا)	●	٢٥ جم ميلكي واي	●
إم آند إمز ٢٥ جم بالشوكولاتة بالفول السوداني	●	٢٥ جم مارس بار	●





نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
٢٥ جم لب الصنوبر	🟢	٢٥ جم موز	🟢
٥٠ جم الفستق موزون بالقشر	🟢	٢٥ جم رقائق موز	🟢
٢٥جم بذور القرع	🟢	٢٥ جم تين	🟡
١٠ جم بذور السمسم	🟢	٢٥ جم سلطة فواكه	🟡
٢٥ جم بذور دوار الشمس	🟢	٢٥ جم زبيب بدون بذر	🟡
٢٥ جم حلقات تفاح	🟢	٥٠ جم اللوز الموزون بالقشر	🟢

٢٥ جم مشمش	🟢	٢٥جم الكاجو اللب فقط	🟢
٢٥ جم الكستناء اللب فقط	🟢	٢٥ جم مكسرات مشكلة	🟢
٢٥ جم البندق اللب فقط	🟢	الفول السوداني	🟢
٢٠٠ ملل حساء لحم بقري وخضروات	🟡	٢٠٠ ملل مرقة دجاج	🟢
٢٠٠ ملل حساء بروكلي	🟡	٢٠٠ ملل حساء كريمة الدجاج	🔴
٢٠٠ ملل حساء لحم بقري	🟡	٢٠٠ ملل حساء بصل فرنسي	🟢
٢٠٠ ملل حساء عدس	🟡		





نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز	نوع الطعام	مؤشر الجلوكوز
٦قطع ناجيتس الدجاج	🟡	البطاطس المقلية	🔴
أجنحة الدجاج	🟢	الخبز بالثوم	🔴
بيتزا المارجريتا	🔴	مشويات مشكلة	🔴
برجر بالجبن	🔴	برجر نباتي	🔴